

Inhalt

Einführung.....	9
1. Das Altern der Eltern – Unübersehbare Veränderungen....	10
Warnsignale und unterstützende Maßnahmen	11
Plötzliche Veränderungen.....	12
Schleichende Veränderungen	14
Wesensveränderungen.....	16
Die Selbstwahrnehmung alter Eltern.....	21
2. Verluste für Eltern und Kinder	26
Der Verlust des bisherigen Lebens alter Eltern	26
Der Autonomieverlust.....	27
Der Verlust des Zuhauses	28
Der Verlust des bisherigen Lebens für erwachsene Kinder ...	29
Als Elternkümmerer in der Pflicht – Verlust von Freiheit, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit.....	29
Verlust der seelischen Balance durch permanente Überforderung	30
3. Besondere Belastungen und Konflikte für betreuende Kinder	33
Wichtige Gespräche führen	33
Wer soll welche Vollmachten erhalten?	34
Wie kann man sich gut um Betreuung, Pflege und Unterbringung kümmern?	37
In der Drehtür der Generationen – Rollenkonflikte	43
Unsicherheit in der neuen Rolle.....	44
Die Angst der Kinder vor Vereinnahmung	46
Die Angst der Eltern vor Bevormundung	47
Der Spagat zwischen eigenem Anspruch und dem alltäglichen Stresstest	49
Konfliktpotenzial durch den Altersstarrsinn der Eltern	50

Erschwerter Umgang mit persönlichkeitsveränderten Eltern	52
Besondere Herausforderung – Der Umgang mit alt gewordenen Kriegskindern	54
Schuldgefühle und schlechtes Gewissen erwachsener Kinder	58
Versprechen, die nicht eingehalten werden können	59
Erschwerte Bedingungen durch Altlasten und ungelöste Konflikte	63
Die alleinige Fürsorge und Verantwortung als Einzelkind	68
Aufbrechende Geschwisterkonflikte.....	70
Delegiertes Kümmern aus der Ferne	73
Wenn pflegebedürftige Eltern die Hilfe ihrer Kinder verweigern	75
Suizid – Wenn alte Eltern ihrem Leben ein Ende setzen ...	79
Im Dauerkonflikt zwischen Elternfürsorge und Selbstfürsorge	82
4. Die neue Realität annehmen	86
Perspektivwechsel – Ankunft im Erwachsenen-Ich.....	86
Der Generationenvertrag – Verantwortung und Respekt im Umgang mit den alten Eltern.....	88
5. Die letzte Phase begleiten	91
Der letzte Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung	91
Abschied in Etappen – Trauer um noch lebende Eltern.....	93
Unzulänglichkeiten verzeihen und Frieden schließen	95
Schöne Erinnerungen aktivieren, letzte Wünsche erfüllen und Momente der Geborgenheit schaffen	96
Abschied vom Leben – Den Eltern das Sterben erleichtern	100
Wie nehmen sterbende Eltern Abschied vom Leben?	101
Wie können Kinder ihren sterbenden Eltern den Abschied vom Leben erleichtern?	103
Mit Glauben und Spiritualität die Eltern aus dem Leben begleiten	106

Loslassen und Abschied nehmen	110
Der Tod der Eltern – Das endgültige Ende der Kindheit.....	113
Ambivalente Gefühle im Umgang mit dem Verlust der Eltern	114
Was Kinder von ihren Eltern in deren letzten Lebensphase lernen können	119
 6. Die letzten Dinge regeln	121
Die Bestattung — Das letzte Geleit.....	121
Formen der Bestattung	122
Formen der Abschieds- oder Trauerfeier	125
Der Umgang mit der eigenen Trauer	128
Die Haushaltsauflösung.....	130
Der Erbfall – potenzieller Auslöser von Streit	133
 7. Anerkennung und Dank.....	136
Verspätete Liebe – Was unsere Eltern für uns.....	136
waren, erfahren wir meist erst nach ihrem Tod	136
Das Erbe der Eltern – Was bleibt, ist Erinnerung.....	142
 8. Unsichtbare Fesseln ablegen – Die Versöhnung mit sich selbst, der eigenen Vergangenheit und der Unvollkommenheit der Eltern	147
 Abschließende Bemerkungen.....	152
 Quellen.....	154